

子宮力 UP、アンガーマネジメント、最新ダイエット etc. 『からだの本 vol.02』

健康や美容に関する女性の悩みにこたえてきた、株式会社オレンジページ(東京都港区)の季刊ムック『からだの本』。9月17日(木)に最新刊を発売しました。



特集は「子宮力」。さまざまなアプローチで女性の不調を改善！

女性の健康を大きく左右するのが「子宮力」。ホルモンバランスによってコントロールされるため、ダウンすると、生理トラブルだけでなく、全身の健康や美容、メンタル面にさまざまな不調があらわれることに！そこで、専門家に聞いた「子宮力」のしくみやアップする方法などを紹介します。

<子宮力をアップするアプローチはこちら>

量や痛みなどを自分でチェック 生理でわかる私の「子宮力」/血めぐり改善で本来の力を呼び戻す「子宮温活」
始めよう/冷え、ストレスにも効果あり 美子宮ヨガにトライ/正しい知識&備えて、不安解消！ 今、そこにある更
年期。/そのうち子どもが欲しいけれど……私の卵子、大丈夫？/カラダを内と外から整える インナー子宮風水



こんにやく温湿布/「子宮温活」始めよう



猫のポーズ/美子宮ヨガにトライ

～Pick up！～

◆今こそ身につけたい！「アンガーマネジメント」でイライラにサヨナラ

このところ注目を集めている「アンガーマネジメント」。怒りをコントロールするための心理トレーニングです。日々のイライラに上手に対処して「怒りに振り回されない私」になる方法を、アンガーマネジメントの日本の第一人者・安藤俊介さんに聞きました。



「こんな言い方していませんか？ NGワードにご用心」より

◆話題のイケメンボディワーカー・森拓郎さんに教わる最新ダイエット

無理なくやせて、リバウンドなしの話題の最新ダイエットを徹底検証。「ダイエットで重要なのは、<食事制限>ではなく<食事改善>です！」と断言する森拓郎さんの、「森式」ダイエットメニューを編集スタッフが体験しました。1ヵ月半試した実録レポートつきです。



『健康も、きれいも、自分でつくる **からだの本 vol.02**』

9月17日(木)発売 定価 617円

A4 変形判、アジロ、総ページ 132 ページ

～「からだの本」は連載も充実！～

karada essay 角田光代

飛田和緒さんちの野菜ごはん

なかしましほさんの体にやさしい素朴なおやつ

早坂香須子さんのキレイの新・スタンダード

香山リカ先生の心がラクになる悩み相談室

たかぎなおこの「良いかげん」ごはん

NEW 小池龍之介住職に教わる「生きやすくなるココロのヒント」 etc.

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒105-0004 東京都港区新橋 4-11-1 株式会社オレンジページ

広報室 遠藤 press@orangepage.co.jp Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434